

週間献立表

野球部(A)

	令和07年12月08日(月)	令和07年12月09日(火)	令和07年12月10日(水)	令和07年12月11日(木)	令和07年12月12日(金)	令和07年12月13日(土)	令和07年12月14日(日)
朝	米飯 トリニクノテリヤキ ブロッコリーソテー 納豆 ミネストローネ ゼリー 牛乳	米飯 鮭のムニエル ボイルウインナー 納豆 みそ汁 りんご1/4 牛乳	米飯 さばの塩焼き ミートボール(ナポリタン) 納豆 沖縄風みそ汁 青りんご1/4 牛乳	米飯 チキンの甘辛焼き 野菜そぼろ 納豆 ゆし豆腐汁 ゼリー 牛乳	米飯 赤魚のネギソースかけ オムレツ 納豆 みそ汁 パイン(8個) 牛乳	米飯 トリニクノテリヤキ 目玉焼き 納豆 みそ汁 ゼリー 牛乳	食パン(ジャム・マーガリン) スクランブルエッグ 焼きウインナー クリームシチュー ゼリー 牛乳
朝間	おにぎり(みそ)	ゆかりおにぎり	おにぎり(のり佃煮)	おにぎり(梅干し)	わかめと枝豆のおにぎり	ゆかりおにぎり	
昼	米飯 魚の香草パン粉焼き ポテトフライ 野菜そぼろ みかん みそ汁	ガパオライス 目玉焼き チンゲン菜炒め 鶏ムネとワカメのスープ くずもち	わかめおにぎり 焼きそば 目玉焼き しゅうまい 五色なます みそ汁 フルーツヨーグルト	米飯 マッカルレピカタ ジャーマンポテト 鶏のから揚げ かきたま汁 オレンジ1/4	米飯 チキン南蛮 ニンニクの芽炒め みそ汁 みかん	米飯 タラのピザ風焼き 鶏のから揚げ 肉じゃが みそ汁 りんご	米飯 タンドリーチキン いかリングフライ レバー炒め みそ汁 オレンジ
昼間	おにぎり(ふりかけ) ザバス	おにぎり(ふりかけ)	わかめおにぎり	おにぎり(ツナみそ)	おにぎり(ふりかけ)	おにぎり(みそ) ザバス	
夕	米飯 回鍋肉 肉巻 かきたまスープ フルーツポンチ	米飯 ポークジンジャー 豆腐チャンプルー かぼちゃコロッケ みそ汁 ゼリー	米飯 焼き肉 たらのから揚げ キムチ みそ汁 プリン	米飯 青椒肉絲 春巻と肉まん ワンタンスープ ヨーグルト	おろしポン酢丼 キムチ 野菜かきあげ みそ汁 ゼリー	米飯 麻婆なす ショウロンボウ ごぼうサラダ かきたま汁	米飯 サバノタツタアゲ 麩チャンプルー ジャガイモのチーズ炒め 沖縄風みそ汁 杏仁フルーツ
エネルギー	3942kcal	エネルギー 3939kcal	エネルギー 4054kcal	エネルギー 4040kcal	エネルギー 3940kcal	エネルギー 4005kcal	エネルギー 3620kcal
蛋白質	150.3g	蛋白質 152.1g	蛋白質 161.5g	蛋白質 138.6g	蛋白質 158g	蛋白質 164g	蛋白質 143.1g
脂質	108.4g	脂質 115.8g	脂質 114.6g	脂質 114.2g	脂質 106.2g	脂質 100.9g	脂質 154.7g
食塩相当	11.5g	食塩相当 11g	食塩相当 12.5g	食塩相当 13.4g	食塩相当 11g	食塩相当 12.4g	食塩相当 12.8g

